الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

2022

المحور الثالث

الدرس الأول: وجبة غذائية متوازنة

السؤال الأول: ضع علامة (√) أو علامة (×):

١. أن تتضمن الوجبة الغذائية طبق واحد هذا يعني أن الوجبة متوازنة. (   )

٢. لا يهم أن تكون الوجبات الخفيفة وجبات متوازنة. (   )

٣. يعد الزيت والزبدة جزء مهم من الوجبات الغذائية المتوازنة. (   )

٤. يتضمن الكشري الحبوب الكاملة. (   )

٥. الحبوب الكاملة جزء مهم من النظام الغذائي. (   )

٦. من المهم ممارسة التمارين الرياضية أسبوعيا. (   )

٧. يوصي المتخصصون بشرب ٥ أكواب مياه يومياً. (   )

٨. يجب أن يشمل النظام الغذائي كميات كبيرة من الحلويات. (   )

٩. الطبق الغذائي المتوازن يجب أن يكون متشابه بين جميع الأفراد. (   )

١٠. اللحوم الغنية بالدهون من الأطعمة الصحية. (   )

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة:

١. تعد .... مهمة جداً في النظام الغذائي.

(الحبوب الكاملة – المقليات – الحلويات – الملح)

٢. الوجبة الغذائية المتوازنة يجب أن تكون ....

(بها القليل من السكر – بها الكثير من الملح – مقلية بالزيت – بها الكثير من الزبدة)

٣. يوصي المتخصصون بشرب .... يومياً.

(٨ أكواب – ٧ أكواب – ١٨ كوب)

٤. يجب ممارسة النشاط البدني لمدة ساعة ....

(يومياً – أسبوعياً – شهرياً – سنوياً)

٥. من أمثلة الوجبات الغذائية المتوازنة ....

(الكشري – الدجاج المقلي – الوجبات السريعة – اللحوم الغنية بالدهون)

السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية:

١. الوجبات .... والوجبات .... كلاهما يجب أن يكونوا وجبات متوازنة.

٢. تعد .... مهمة جدا للنظام الغذائي.

٣. من الحبوب الكاملة : .... ، ....

٤. يجب أن تحرص دائماً على تناول نظام غذائي .... و ....

٥. يجب ممارسة نشاط بدني لمدة .... يومياً.

٦. يوصي المتخصصون بشرب .... أكواب على الأقل من الماء يومياً.

السؤال الرابع: صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
البرغل	الوجبة الغذائية المتوازنة
مجموعة متنوعة وبكميات مختلفة من أصناف الطعام	جزءاً مهماً من نظامك الغذائي
الخضروات والفاكهة	من الحبوب الكاملة
	نشاط بدني يومياً

المحور الثالث

الدرس الثاني: العناصر الغذائية

السؤال الأول: ضع علامة (√) أو علامة (×):

١. تحتوي اللحوم على الدهون الصحية. ( )
٢. يعتبر الكالسيوم عنصر مهم للدم. ( )
٣. فيتامين (A) يساعد على تقوية النظر. ( )
٤. تناول المكسرات يمد الجسم بالدهون والبروتينات. ( )
٥. البقوليات تمد الجسم بالكربوهيدرات.. ( )
٦. تتحول الكربوهيدرات إلى سكر جلوكوز الذي يمدنا بالطاقة. ( )
٧. يحول الجهاز العصبي الكربوهيدرات إلى سكر جلوكوز. ( )
٨. تمدنا الحبوب الكاملة بالألياف. ( )
٩. الفيتامينات تساعدنا على تعزيز مناعة الجسم ومحاربة الأمراض. ( )
١٠. تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ( )

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة:

١. من أهم العناصر الغذائية التي نحتاجها ....

(الكربوهيدرات – الألياف – الماء – كل ما سبق)

٢. من أهم العناصر الغذائية التي نحتاجها ....

(البروتينات – الأملاح المعدنية – الدهون – كل ما سبق)

٣. تشكل الماء حوالي .... % من أجسامنا.

(٦٠ - ٩٠ - ٨٠)

٤. للحفاظ على صحة الأسنان يجب أن تتناول ....

(اللبن – الأرز – اللحوم – الأسماك)

٥. من العناصر الغذائية المهمة للدم ....

(البروتينات – الأملاح المعدنية – الألياف – الفيتامينات)

٦. تمدنا النشويات بـ ....

(الألياف – البروتينات – الكربوهيدرات – الماء)

٧. تحتوي الألبان على ....

(البروتينات – الأملاح المعدنية – الدهون – جميع ما سبق)

٨. نجد البروتينات في ....

(المكسرات – الخضروات – الفواكة – العسل)

٩. يمدنا الأفوكادو بـ ....

(الأملاح المعدنية – البروتينات – الدهون الصحية – الدهون غير الصحية)

١٠. تحتوي اللحوم والأسماك على ....

(بروتينات – أملاح معدنية – دهون – كل ما سبق)

السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية:

١. تشتمل الكربوهيدرات على .... و ....

٢. نجد النشويات في .... أما السكريات في ....

٣. الكربوهيدرات تتحول إلى .... أثناء عملية الهضم.

٤. تعمل .... على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.

٥. من الأطعمة التي تحتوي على بروتينات .... ، ....

٦. تساعد .... في عملية الهضم وضبط مستويات السكر في الدم.

٧. نجد الألياف في ....

٨. يساعد فيتامين (A) على ....

٩. يساعد .... على تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض.

١٠.يوجد فيتامين (...) في الخضروات.

١١.من الأملاح المعدنية .... ، ....

١٢.الدهون من مصادر الطاقة وتساعد على ....

١٣.يساعد .... الجسم على التخلص من السموم.

١٤.نجد الدهون الصحية في .... ، ....

السؤال الرابع: صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
البطاطس من	الألياف
تحتوي البقوليات على	الأملاح المعدنية
تساعد على امتصاص الفيتامينات	الماء
	الكربوهيدرات

المحور الثالث

الدرس الثالث: نظام غذائي صحي

السؤال الأول: ضع علامة (√) أو علامة (×):

١. طبق البليلة ليس من الأطباق الصحية. ( )

٢. يعتبر الكشري من الأطعمة الغنية بالعناصر. ( )

٣. لجعل أطباقنا صحية أكثر يجب أن نتبع طريقة صعبة. ( )

٤. يعتبر الطعام جيدا إذا احتوى على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن. ( )

٥. المشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر تعتبر من الطعام الصحي. ( )

٦. يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة. ( )

٧. البليلة من الوجبات الخفيفة. ( )

٨. الخضروات الداكنة اللون من الطعام الصحي. ( )

٩. اطلقت الدولة عدة مبادرات في المدارس لحماية صحة الأطفال وتحسينها. ( )

١٠. الوجبات السريعة من الطعام الصحي. ( )

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة:

١. بإضافة القليل من .... إلى محشي الكوسا ترتفع قيمته الغذائية.

(الملح – الدهون – اللحم المفروم)

٢. المبادرات التي تقوم بها الدولة في المدارس تعمل على ....

(تعليم الأطفال – حماية وتحسين صحة الأطفال – تخفيض وزن الأطفال)

٣. تعتبر المكرونة من ....

(البروتينات – الحبوب – الخضروات)

٤. يجب أن نقلل من الأطعمة التي تحتوي على ....

(بروتينات – دهون وسكريات – ألياف)

٥. الوجبات السريعة طعام ....

(صحي – غير صحي – لذيذ ومفيد)

السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية:

١. تساعد العناصر الغذائية الجسم على ....

٢. الخضروات .... اللون من الطعام الصحي.

٣. من الطعام الصحي .... ، ....

٤. من الطعام غير الصحي .... ، ....

٥. من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية ....

٦. من الحبوب الكاملة في الكشري .... ومن الخضروات .... ومن البروتينات ....

٧. يتكون طبق البليلة من .... و .... و ....

٨. يحتاج الأطفال إلى وجبات متوازنة غنية بـ ....

٩. يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال .... ، ....

١٠. الملوخية من الأطباق التي تتميز بانها .... في آن واحد.

السؤال الرابع: صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
البليلة	من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية
الكشري	داكنة اللون
الوجبات السريعة	من الوجبات الخفيفة
	من الطعام غير الصحي

نموذج إجابة (١)

السؤال الأول:

١. (×)
٢. (×)
٣. (×)
٤. (√)
٥. (√)
٦. (×)
٧. (×)
٨. (×)
٩. (×)
١٠. (×)

السؤال الثاني:

١. الحبوب الكاملة
٢. بها القليل من السكر
٣. ٨ أكواب
٤. يومياً
٥. الكشري

السؤال الثالث:

١. الرئيسية – الخفيفة
٢. الخضروات – الفاكهة – الحبوب الكاملة
٣. البرغل – الحمص – الأرز البني – القمح الكامل
٤. متنوع ومتوازن
٥. ساعة
٦. ٨ أكواب

السؤال الرابع:

١ مع ٣
٢ مع ١
٣ مع ٢

نموذج إجابة (٢)

السؤال الأول:

١. (×)
٢. (×)
٣. (√)
٤. (√)
٥. (×)
٦. (√)
٧. (×)
٨. (√)
٩. (√)
١٠. (√)

السؤال الثاني:

١. كل ما سبق
٢. كل ما سبق
٣. ٦٠٪
٤. اللبن
٥. الأملاح المعدنية
٦. الكربوهيدرات
٧. جميع ما سبق
٨. المكسرات
٩. الدهون الصحية
١٠. كل ما سبق

السؤال الثالث:

١. نشويات وسكريات
٢. الحبوب والخضروات – الفواكه والعسل
٣. سكر جلوكوز
٤. البروتينات
٥. اللحوم والأسماك أو منتجات الألبان والبيض أو المكسرات والبقوليات
٦. الألياف
٧. الحبوب الكاملة أو الخضروات أو الفواكه
٨. تقوية النظر
٩. فيتامين (C)
١٠. فيتامين (C)
١١. الحديد ، الكالسيوم
١٢. امتصاص الفيتامينات
١٣. الماء
١٤. المكسرات ، الفاصوليا ، البذور ، السمك ، الزيتون - الأفوكادو

السؤال الرابع:

١ مع ٤   ٢ مع ١   ٣ مع ٣

نموذج إجابة (٣)

السؤال الأول:

١. (×)
٢. (√)
٣. (×)
٤. (√)
٥. (×)
٦. (√)
٧. (√)
٨. (√)
٩. (√)
١٠. (×)

السؤال الثاني:

١. اللحم المفروم
٢. حماية وتحسين صحة الأطفال
٣. الحبوب
٤. دهون وسكريات
٥. غير صحي

السؤال الثالث:

١. النمو
٢. الداكنة
٣. منتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون أو الأسماك والمكسرات
٤. الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي على كثير من السكر
٥. الكشري
٦. الأرز والمكرونة – البصل والطماطم - البقوليات
٧. القمح واللبن والقليل من السكر
٨. العناصر الغذائية
٩. الخضروات والفاكهة أو الحبوب الكاملة والبروتينات
١٠. تغذي وتشبع

السؤال الرابع:

١ مع ٣ ٢ مع ١ ٣ مع ٤

المحور الثالث

الدرس الرابع: الطعام غير الصحي

السؤال الأول: ضع علامة (√) أو علامة (×):

١. من الوجبات السريعة الدجاج المقلي والبطاطس المقلية. ( )

٢. من الوجبات الخفيفة حمص الشام والبليلة. ( )

٣. يمكن استبدال المشروبات الغازية بعصير الفاكهة الطبيعي أو الماء. ( )

٤. لا يمكن أن نحول الوجبات السريعة إلى وجبات خفيفة صحية. ( )

٥. الوجبات السريعة غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية. ( )

٦. الوجبات السريعة بها كمية كبيرة من السكر. ( )

٧. الوجبات السريعة مغرية ويسهل الحصول عليها ومذاقها لذيذ وصحية. ( )

٨. الحبوب الكاملة من مكونات الوجبات السريعة. ( )

٩. تحتوي الوجبات السريعة على دهون كثيرة مضرة لنا. ( )

١٠. الترمس والذرة المشوية من الوجبات الخفيفة الصحية. ( )

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة:

١. من الوجبات الخفيفة ....

(البطاطس المقلية – الترمس – المشروبات الغازية)

٢. من الوجبات الخفيفة ....

(البليلة – الدجاج المقلي – الحلوى)

٣. من الوجبات السريعة والخفيفة الصحية في نفس الوقت ....

(البطاطس المشوية – البطاطس المقلية – المشروبات الغازية)

٤. يمكن استبدال المشروبات الغازية بـ ....

(القهوة – العصائر الصناعية – عصائر الفاكهة الطبيعية)

٥. عصير الفاكهة الطبيعي يحتوي على ....

(الكثير من السكر – القليل من السكر – الكثير من الدهون)

٦. الوجبات السريعة تحتوي على ....

(الكثير من الملح – الحبوب الكاملة – الألياف والفيتامينات)

٧. .... غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.

(البطاطس المقلية – الذرة المشوية – الحلوى)

السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية:

١. يحتوي الترمس على نسبة عالية من ....

٢. الذرة المشوية غنية بـ .... و .... و ....

٣. الدجاج المقلي من الوجبات ....

٤. البطاطس المشوية من الوجبات ....

٥. الوجبات السريعة تحتوي على كمية كبيرة من .... ، .... ، ....

٦. الوجبات السريعة بها نسبة منخفضة من .... و .... و ....

٧. الوجبات السريعة لا تحتوي على ....

٨. يمكنك أن تستبدل البطاطس المقلية بوجبة خفيفة هي ....

٩. يمكنك أن تستبدل المشروبات الغازية بـ ....

١٠. من الوجبات الخفيفة .... و ....

المحور الثالث

الدرس الخامس: المحافظة على سلامة الطعام

السؤال الأول: ضع علامة (√) أو علامة (×):

١. الكائنات الدقيقة تسبب فساد الطعام. ( )

٢. نجد البكتريا والفطريات على أسطح المطابخ فقط. ( )

٣. تعيش الفطريات في الهواء. ( )

٤. تتغذى الكائنات الدقيقة على السكريات. ( )

٥. الفاكهة والخضروات من الأطعمة التي لا تفسد. ( )

٦. يفسد اللحم إذا تركته خارج الثلاجة أكثر من ساعة واحدة في الطقس الحار. ( )

٧. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية جافة وباردة. ( )

٨. إذا تناولت الطعام الفاسد تتعرض للمرض. ( )

٩. يجب أن نتأكد من سلامة الطعام وانه آمن للأكل. ( )

١٠. عند فساد الخضروات تظهر عليها بقع فاتحة اللون. ( )

١١. من العادات السليمة أن اشتري الكثير من الطعام وأضعة فترة طويلة في الثلاجة. ( )

١٢. يمكن استخدام لوح تقطيع اللحوم والأسماك لتقطيع الخضروات. ( )

١٣. الطعام الفاسد لابد أن تظهر علية علامات خارجة للفساد. ( )

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة:

١. تعيش الكائنات الدقيقة في ....

(الماء والهواء – الهواء والطعام – التربة والماء)

٢. تفسد ....لو تركتها لأكثر من ساعة في الطقس الحار.

(اللحوم والأسماك – الأرز والدقيق – البقوليات)

٣. تفسد اللحوم أو منتجات الألبان إذا تُركت لأكثر من ساعتين في ....

(الطقس الحار – الطقس الأكثر برودة – الطقس الممطر)

٤. الخضروات والفاكهة الفاسدة تفوح منها رائحة ....

(عطرة – نتنة – حموضة)

السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية:

١. تعيش الكائنات الدقيقة في .... و .... و ....

٢. تتغذى الفطريات أو البكتريا أو العفن على .... والعناصر الغذائية الأخرى.

٣. تنمو البكتريا في ظروف بيئية .... و ....

٤. تفسد اللحوم إذا تركتها لأكثر من ساعة في الطقس ....

٥. يفسد الحليب إذا تركته لأكثر من ساعتين في الطقس ....

٦. مراحل فساد الفاكهة والخضروات تبدأ بـ .... ثم تصبح .... ثم تظهر .... ثم تفوح منها رائحة ....

٧. نمرض حين نأكل طعام ....

٨. للمحافظة على الطعام يجب أن نحفظه في ....

٩. من الكائنات الدقيقة .... ، ....

١٠. من الضروري إبقاء الطعام ....

١١. من إرشادات المحافظة على سلامة الطعام إذا كان شعرك طويلاً يجب ....

١٢. يجب مسح المناضد في المطبخ بـ .... قبل وبعد إعداد الطعام.

١٣. يجب وضع الطعام في .... ولا نتركه على البوتجاز أو المنضدة.

١٤. الأرز والدقيق من الأطعمة التي لا تبرد في الثلاجة لأنها ....

السؤال الرابع: صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
يجب استخدام لوح تقطيع وسكين	لمدة ساعة في الطقس الحار
يجب وضع الطعام الذي لم تستخدمه	تبدأ بالتخمر ثم تصبح لينة
الفاكهة والخضروات التي تبقى خارج الثلاجة	في الثلاجة
البكتريا والعفن والفطريات	نظيفين
	من الكائنات الدقيقة

المحور الثالث

الدرس السادس: الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

السؤال الأول: ضع علامة (√) أو علامة (×):

١. الشراب الصناعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. (   )

٢. الشراب الصناعي يحتوي على نسبة أكبر من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. (   )

٣. يجب إذابة السكر في الشراب عندما يصبح بارداً. (   )

٤. الشراب الطبيعي صحي أكثر من الشراب الصناعي. (   )

٥. عند إعداد الشراب الطبيعي بالمنزل لا يحتاج لمواد حافظة. (   )

٦. يتم وضع المواد الحافظة للعصائر لكي تدوم وقت أطول. (   )

٧. الشراب الطبيعي به القليل من الملونات والنكهات. (   )

٨. تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعة يساعد على القضاء على البكتريا. (   )

٩. عند استخدام سكر غير نظيف يكون الشراب طبقتان منفصلتان. (   )

١٠. يمكن تحويل الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مُركز يُخلط مع الماء. (   )

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة:

١. الشراب الطبيعي هو مزيج من ....

(الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي – الماء والملونات – السكر والمنكهات)

٢. الشراب الطبيعي غني بـ ....

(الفيتامينات والأملاح المعدنية – السكر – الدهون)

٣. عند استخدام سكر غير نظيف في إعداد الشراب ....

(يصبح لونه داكناً جداً – يصبح مذاقه مُر – يفسد)

٤. عند عدم خلط السكر جيدا عند إعداد الشراب ....

(تتكون طبقة صافية وطبقة عكرة – يصبح داكن اللون – يفسد)

٥. يتم تسخين الشراب لدرجات حرارة .... للقضاء على البكتريا.

(مرتفعة – متوسطة – منخفضة)

٦. يتم وضع مواد حافظة للشراب لحمايته من ....

(الذباب والحشرات – العفن والبكتريا – عوامل الجو)

٧. بفضل المواد الحافظة أصبحت زجاجات الشراب ....

(تدوم لوقت أطول – تفسد بشكل أسرع – ذات طعم سيئ)

٨. يجب خلط السكر للشراب عندما يكون ....

(باردا – ساخنا – مثلجا)

٩. الشراب الطبيعي يتشابة مع الشراب الصناعي في ....

(وضع المنكهات والملونات – الفائدة الغذائية – تحويلهم لشراب مركز)

١٠. الشراب الطبيعي .... أكثر من الشراب الصناعي.

(مضر – صحي – يدوم)

السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية:

١. الشراب الطبيعي غني بـ .... و ....

٢. الشراب الصناعي عناصره الغذائية قليلة لكنه يزودنا بـ ....

٣. يتم تسخين العصائر إلى درجات حرارة .... للقضاء على البكتريا.

٤. يتم وضع .... للشراب الطبيعي او الصناعي لحمايته من العفن والبكتريا.

٥. عند ظهور مشكلة لون الشراب الداكن يكون السبب استخدام ....

٦. يجب إذابة السكر في الشراب عندما يكون ....

٧. يتم وضع القليل من .... و .... للشراب الصناعي ليكون أقرب للشراب الطبيعي.

٨. يحتاج الشراب الطبيعي أو الصناعي .... لحمايته من الفساد.

٩. عند ظهور طبقتان منفصلتان في الشراب تكون المشكلة عدم خلط .... بالشكل الصحيح.

١٠. يتم وضع مواد حافظة للشراب لحمايته من .... و ....

السؤال الرابع: صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
الشراب الطبيعي	لحمايته من العفن والبكتريا
الشراب الصناعي	يجعل لون الشراب داكناً جداً
استخدام سكر غير نظيف	به كمية قليلة من المنكهات والملونات
يتم وضع مواد حافظة للشراب	غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
	يتم خلطه عندما يكون الشراب ساخنا

نموذج إجابة (٤)

السؤال الأول:

١. (√)
٢. (√)
٣. (√)
٤. (×)
٥. (×)
٦. (√)
٧. (×)
٨. (×)
٩. (√)
١٠. (√)

السؤال الثاني:

١. الترمس
٢. البليلة
٣. البطاطس المشوية
٤. عصائر الفاكهة الطبيعية
٥. القليل من السكر
٦. الكثير من الملح
٧. الدجاج المقلي
٨. الذرة المشوية

السؤال الثالث:

١. البروتين
٢. الألياف، الفيتامينات، المعادن
٣. السريعة
٤. الخفيفة
٥. الملح، السكر، الدهون
٦. الفيتامينات والألياف والاملاح المعدنية
٧. الحبوب الكاملة
٨. البطاطس المشوية
٩. الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي
١٠. الترمس-البليلة-حمص الشام-الذرة المشوية

نموذج إجابة (٥)

السؤال الأول:

١. (√)
٢. (×)
٣. (√)
٤. (√)
٥. (×)
٦. (√)
٧. (×)
٨. (√)
٩. (√)
١٠. (×)
١١. (×)
١٢. (×)
١٣. (×)

السؤال الثاني:

١. الهواء والطعام
٢. اللحوم والأسماك
٣. الطقس الأكثر برودة
٤. حموضة

السؤال الثالث:

١. الهواء والطعام وأسطح المطابخ
٢. السكريات
٣. دافئة ورطبة
٤. الحار
٥. الأكثر برودة
٦. التخمر – لينة - بقع داكنة - حموضة
٧. الذباب والحشرات
٨. فاسد
٩. الثلاجة
١٠. البكتريا ، العفن ، الفطريات
١١. باردا
١٢. ربطه إلى الخلف أو تغطيته
١٣. معقم
١٤. الثلاجة
١٥. أطعمة جافة

السؤال الرابع:

١مع٤ ٢مع٣
٣مع٢ ٤مع٥

نموذج إجابة (٦)

السؤال الأول:

١. (×)
٢. (√)
٣. (×)
٤. (√)
٥. (√)
٦. (√)
٧. (×)
٨. (√)
٩. (×)
١٠. (√)

السؤال الثاني:

١. الماء والسكر وعصير الفاكهة
٢. الفيتامينات والأملاح المعدنية
٣. يصبح لونه داكناً
٤. تتكون طبقة صافية وطبقة عكرة
٥. مرتفعة
٦. العفن والبكتريا
٧. تدوم لوقت أطول
٨. ساخنا
٩. تحويلهم لشراب مُركز
١٠. صحي

السؤال الثالث:

١. الفيتامينات والأملاح المعدنية
٢. الطاقة
٣. مرتفعة
٤. مواد حافظة
٥. استخدام سكر غير نظيف
٦. ساخنا
٧. الملونات المُنكّهات
٨. المواد الحافظة
٩. السكر
١٠. العفن والبكتريا

السؤال الرابع:

١مع٤ ٢مع٣
٣مع٢ ٤مع١

المحور الثالث

الدرس السابع: السلامة في المطبخ

السؤال الأول: ضع علامة (√) أو علامة (×):

١. الملاعق البلاستيكية أفضل من الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ. (   )

٢. يجب إشعال عود الكبريت بعيدا عن البوتجاز. (   )

٣. من غير الضروري توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتجاز. (   )

٤. الأواني المصنوعة من الالومنيوم من أفضل أدوات الطهي. (   )

٥. من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق انها تسخن بسرعة. (   )

٦. الملاعق السيليكون تتميز بأنها لا تخدش الأواني. (   )

٧. من العادات الصحية تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ. (   )

٨. المقلاة المصنوعة من الألومنيوم سعرها زهيد لكنها تتفاعل مع الأطعمة الحمضية. (   )

٩. تقطيع الطعام بعيدا عن اليد من إرشادات السلامة في المطبخ. (   )

السؤال الثاني: أكمل الجمل بما يناسبها مما بين القوسين:

(الأواني ذات الطلاء غير اللاصق – الملاعق البلاستيكية – المقلاة الألومنيوم – الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ – الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ)

١. .... سعرها رخيص ومطلية بألوان مختلفة من الخارج.

٢. .... تسخن بسرعة ولا يلتصق بها الطعام.

٣. .... لا تجمع البكتريا ولا تمتص الروائح.

٤. .... تتميز بأنها صلبة ومتينة وتدوم فترات طويلة.

السؤال الثالث: صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١. يجب اشعال عود الكبريت	قد تذوب إذا تُركت في إناء ساخن
٢. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	تتسرب جزيئات الألومنيوم إلى الطعام
٣. عند طهي أطعمة حمضية في المقلاة الألومنيوم	قد تكون سامة عند خدش الطلاء
٤. الملاعق البلاستيكية	ألوانها مختلفة وسعرها زهيد
	بعيدا عن البوتجاز

المحور الثالث

الدرس الثامن: إعداد الطعام والشراب الصحي

السؤال الأول: ضع علامة (√) أو علامة (×):

١. من خطوات إعداد طعام صحي غسل اليدين جيدا ومسح كل الأسطح قبل الطهي ( )

٢. ليس من الضروري التحقق من الوصفة المراد إعدادها. ( )

٣. يجب طهي اللحوم والاسماك جيداً. ( )

٤. يمكنك إضافة الزينة للطبق عند تقديمة بشرائح الليمون أو البقدونس. ( )

٥. التحقق من كميات المكونات خطوة هامة في الإعداد للطعام. ( )

٦. من غير الضروري وضع الطعام في الطبق بشكل منظم. ( )

٧. يمكنك وضع الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك معاً في وعاء واحد. ( )

٨. قلى الطعام يجعله دهنيا وغير صحي. ( )

السؤال الثاني: صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١. عند إعداد وصفة جديدة	طهي الخضروات
٢. يجب التحقق من الوصفة المراد إعدادها	غسل اليدين ومسح كل الأسطح قبل الطهي
٣. من النظافة الصحية	للتأكد من توافر كل المكونات
٤. يجب عد الإفراط في	يمكنك الاستعانة بكتاب الطبخ أو شخص بالغ
٥. يجب استخدام أدوات نظيفة	اللحوم والأسماك
	لتقطيع الطعام وإعداده

□المحور الثالث

الدرس التاسع: الإسعافات الأولية والسلامة

السؤال الأول: ضع علامة (√) أو علامة (×):

١. الإسعافات الأولية هي مساعدة مبدئية تّقدم للإنسان المصاب في حادث مفاجئ. ( )

٢. من مواد الإسعافات الأولية الشاش والمقص والرباط الطبي. ( )

٣. استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق والحوادث الخطيرة ضروري. ( )

٤. يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات وتثبيتها. ( )

٥. الكريم المطهر يُستخدم لتطهير الجروح والخدوش. ( )

٦. يستخدم المقص لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح. ( )

السؤال الثاني: أكمل الجمل بما يناسبها مما بين القوسين:

(الكمادات الباردة والساخنة – شريط لاصق جراحي – كريم علاج اللدغات – حالات الحروق والكسور الخطيرة – لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة – لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح)

١. .... يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها.

٢. لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد وألم العضلات نستخدم ....

٣. من غير الآمن أن نساعد شخصاً مصاب في ....

٤. نستخدم .... لتثبيت الرباط على الجرح.

٥. الضمادات اللاصقة تُستخدم ....

المحور الثالث

الدرس العاشر: السلامة في المنزل

السؤال الأول: ضع علامة (√) أو علامة (×):

١. عند تسريب الغاز الطبيعي يجب أن تبقى في المنزل. (   )

٢. في حالة تسرب الغاز الطبيعي يمكنك إضاءة المصابيح الكهربية. (   )

٣. عند انقطاع التيار الكهربي يجب ألا تفتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام. (   )

٤. عند إشعال حريق يجب إخماده بالماء. (   )

٥. يجب الاتصال برقم طارئ الغاز ١٢٩ عند حدوث تسريب غاز بالمنزل. (   )

٦. يجب فصل الأجهزة الكهربائية عند انقطاع التيار الكهربي. (   )

٧. في بعض الأحيان قد تندلع الحرائق بسبب توصيل عدة أجهزة الكترونية في سلك مشترك واحد. (   )

السؤال الثاني: أكمل الجمل بما يناسبها مما بين القوسين:

(توصيل عدة أجهزة الكترونية في سلك مشترك واحد – تتعرض لصاعقة كهربائية – غادر المنزل فوراً ولا تضيء أي مصباح – البحث عن مصدر تسريب الماء وغلقه على الفور – استخدم غطاء مقلاة)

١. عند انفجار مواسير الماء يجب ....

٢. في بعض الأحيان تندلع الحرائق بسبب ....

٣. إذا شممت رائحة غاز ....

٤. إذا كانت يدك مبللة عند توصيل الكهرباء ....

السؤال الثالث: صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١. إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق	لا تفتح الثلاجة
٢. إذا شممت رائحة غاز في المنزل	حتى لا يحدث ضرر عند عودة التيار بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية
٣. عند اشتعال الحرائق في المطبخ	فهذا يعني أن مفاتيح البوتجاز قيد التشغيل
٤. افصل التيار عن الأجهزة الكهربائية	يجب استخدام غطاء مقلاة أو بيكربونات الصوديوم لإخمادها
	اتصل بخدمة الطوارئ ١٨٠

نموذج إجابة (٧)

السؤال الأول:

١.	٢.	٣.	٤.	٥.	٦.	٧.	٨.	٩.
(×)	(√)	(×)	(×)	(√)	(√)	(×)	(√)	(√)

السؤال الثاني:

١. المقلاة الألومنيوم
٢. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق
٣. الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ
٤. الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ

السؤال الثالث:

١ مع ٥   ٢ مع ٣   ٣ مع ٢   ٤ مع ١

نموذج إجابة (٨)

السؤال الأول:

١.	٢.	٣.	٤.	٥.	٦.	٧.	٨.
(√)	(×)	(√)	(√)	(√)	(×)	(×)	(√)

السؤال الثاني:

١ مع ٤   ٢ مع ٣   ٣ مع ٢   ٤ مع ١   ٥ مع ٦

نموذج إجابة (٩)

السؤال الأول:

١.	٢.	٣.	٤.	٥.	٦.
(√)	(√)	(×)	(√)	(√)	(√)

السؤال الثاني:

١. كريم علاج اللدغات
٢. الكمادات الباردة والساخنة

٣. حالات الحروق والكسور الخطيرة

٤. شريط لاصق جراحي

٥. لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة

نموذج إجابة (١٠)

السؤال الأول:

١.	٢.	٣.	٤.	٥.	٦.	٧.
(×)	(×)	(√)	(×)	(√)	(√)	(√)

السؤال الثاني:

١. البحث عن مصدر تسريب الماء وغلقه

٢. توصيل عدة أجهزة الكترونية في سلك مشترك

٣. غادر المنزل فوراً ولا تضئ أي مصباح

٤. تتعرض لصاعقة كهربائية

السؤال الثالث:

١ مع ٥ ٢ مع ٣ ٣ مع ٤ ٤ مع ٢